



## 5月の給食こんだて表



(I地区)

ひ ろ ち	よ う び	献立名	ざいりょう			エネルギーKcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質g
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		678 26.2
		みそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ こまつな こねぎ	
		ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	
		そくせきづけ			キャベツ にんじん	
		かしわもち	かしわもち			
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		606 23.1
		ぐだくさんじる	じゃがいも	あぶらあげ	だいこん たまねぎ にんじん こねぎ	
		ぶたにくのりんごソース	あぶら さとう	ぶたにく	りんご たまねぎ しょうが にんにく	
		きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら		ごぼう にんじん	
8	金	チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	615 18.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ドレッシングサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり あかたまねぎ	
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		612 23.1
		はるさめスープ	はるさめ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	
		すぶた	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ	
12	火	さらうどん	チャーメン でんぷん あぶら	ぶたにく エビ イカ はんぺん あげかまぼこ	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし にんじん こねぎ	600 27.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		シュウマイ		シュウマイ		
		きゅうりのパプリカあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり	
13	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		616 26.1
		じゃがいものベーコンに	じゃがいも さとう	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん	
		キピナゴごまフライ	あぶら	キピナゴごまフライ		
		アスパラサラダ	あぶら さとう		アスパラガス にんじん とうもろこし	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		658 21.7
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ こねぎ	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら		かぼちゃひきにくフライ	
		こまつなのいためもの	さとう あぶら	ぶたにく	こまつな キャベツ	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		631 26.3
		ジャーチャンどうふ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ しいたけ しょうが にんにく	
		さんしょくナムル	ごま ごまあぶら さとう		ピーマン もやし にんじん	
18	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		615 24.8
		しらたまじる	しらたまもち	とりにく はんぺん	たまねぎ にんじん えのきたけ こねぎ	
		アジのこうみだれ	でんぷん あぶら さとう	アジ	こねぎ しょうが	
		やさしいため	あぶら		キャベツ にんじん ピーマン もやし	
19	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ	あじわかめ ぎゅうにゅう		602 25.1
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	はくさい にんじん ごぼう こねぎ	
		おこのみやき	やまいも こむぎこ	ぶたにく イカ たまご こなかつお	キャベツ	
20	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		665 27.5
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも しろいんげんまめ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト にんにく	
		スパイシーチキン	でんぷん こむぎこ あぶら	とりにく	レモン	
		コーンサラダ	あぶら さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり	
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608 24.6
		ごもくまめ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ だいず こんぶ	にんじん こんにゃく いんげん しいたけ	
		おさかなふりかけ	ごま さとう	カツオ		
		アーモンドあえ	アーモンド さとう		キャベツ もやし にんじん	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		626 21.9
		きしめんじる	きしめん	とりにく はんぺん	たまねぎ こまつな しいたけ こねぎ	
		みそカツ	あぶら さとう ごま	トンカツ みそ		
		やさしいレモンあえ	さとう		キャベツ にんじん レモン	
25	月	そぼろどん(むぎ)	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく	えだまめ しょうが	618 26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ぶたじる	じゃがいも	あつあげ ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう こねぎ	
		ごますあえ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり もやし にんじん	
26	火	チキンライス	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	612 23.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	
		タラのレモンあげ	あぶら さとう でんぷん	タラ	レモン	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
27	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		678 27.7
		ごぼうのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ	
		にこみハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ	たまねぎ ぶなしめじ	
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		635 22.7
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	
		たまごやき		たまごやき		
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		622 22.0
		さわにわん	でんぷん	ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん こねぎ しいたけ えのきたけ	
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぷん しょうしんこ あぶら さとう	こおりどうふ ぶたにく	いんげん にんじん しょうが たまねぎ	
		メロン		メロン		